

Банановые панкейки



На 100 грамм:
Калорийность: **139.53 ккал.**
Белки: **5.94 г.**
Жиры: **4.93 г.**
Углеводы: **17.26 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bananovye-pankejki/>

Представить более вкусного и аппетитного завтрака, чем банановые панкейки, просто невозможно. Делимся крутым рецептом.

Ингредиенты:

- бананы 3 шт
- яйца 6 шт
- мука 1/3 чашки
- растительное масло для жарки

Приготовление:

Разогрейте сковороду с антипригарным покрытием на среднем огне с небольшим количеством масла.

Поместите бананы, яйца, муку и соль в блендер. Взбейте до однородного состояния. Тесто должно получиться густым, но текучим. Если оно излишне жидкое, то добавьте еще 1-2 столовые ложки муки.

С помощью небольшого половника или ложки вылейте тесто на сковороду. Аккуратно поворачивайте сковороду, чтобы равномерно распределить тесто. Готовьте 2-4 минуты с каждой стороны.

Подавайте со свежими бананами и топпингом по вкусу.